

## Más sobre el alcoholismo

(Páginas 30 - 43)

En la "Opinión del Doctor", aprendemos que el alcoholismo es una alergia del cuerpo que se manifiesta como un antojo de más alcohol una vez que hemos comenzado a beber. También aprendimos que es una obsesión de la mente lo que hace imposible que un alcohólico crónico pueda manejar su decisión más ferviente de resistirse a empezar a beber de nuevo. En "La historia de Bill", vemos cómo el alcoholismo progresa en un cuerpo humano. En "Hay una solución", se nos dice que la única solución conocida es una experiencia espiritual.

Reconociendo que esta realidad será un desánimo para algunos alcohólicos, el 1er 100 quería que nos echara otra mirada a la realidad de esta enfermedad mortal. Este Capítulo llevará la verdad a casa al verdadero alcohólico; la desesperanza absoluta del alcoholismo crónico.

A medida que estudiamos el Capítulo 3, "MÁS SOBRE ALCOHOLISM", de hecho, aprenderemos más sobre el alcoholismo. Aprenderemos por qué es tan vital que comprendamos claramente la naturaleza exacta de la enfermedad y que sepamos en nuestro corazón de corazón que somos víctimas de una condición de mente, cuerpo y espíritu que nos destruirá.

Este Capítulo incluye cuatro historias; tres de ellos son reales y uno es ficticio. Estas historias demuestran los dos segmentos del Paso Uno, "Sin Poder sobre el alcohol" y "desmanejabilidad". También demostrarán cuatro verdades más sobre esta enfermedad mortal; que el alcoholismo es (1) una condición permanente, es (2) una enfermedad progresiva, (3) es una enfermedad muy paciente; la "locura insidiosa" y (4) sin ayuda espiritual es fatal.

A medida que absorbamos la información y el conocimiento de este Capítulo, comenzaremos a reconocer que no estamos tratando con ideas tales como "negación" y/o "aceptación". Comenzaremos a entender por qué es absolutamente necesario que nos rindamos, incondicionalmente, a la verdad. Saber, sin ninguna reserva, que somos alcohólicos de la variedad desesperada.

En las páginas 37 y 38, los primeros 100 indican claramente cómo podemos saber si tenemos una mente alcohólica -- la mente que nos priva de la capacidad de manejar la decisión de no tomar nunca otra bebida incluso después de que hayamos tomado firmemente esa decisión vital. La mente que produce la insidiosa locura que nos hace beber contra nuestra propia voluntad.

A partir del último párrafo de la página 42, Fred nos dice lo que este programa resultó ser para él. Nos da una buena razón para probar el Programa y ver si va a hacer por nosotros lo que hizo por él. Pagamos un precio tremendo para llegar aquí. Vamos a estar dispuestos a hacer lo que hicieron para quedarnos aquí.

(Página 30)

(P)

1. ¿Qué son los más adictos al sexo que no están dispuestos a admitir?

La mayoría de nosotros no hemos estado dispuestos a admitir que éramos alcohólicos de verdad.

2. ¿Qué es lo que a nadie le gustaría pensar?

A nadie le gusta pensar que es corporal y mentalmente diferente de sus semejantes.

3. ¿Qué demuestran nuestras carreras de actuación?

Por lo tanto, no es de extrañar que nuestras carreras de bebida se hayan caracterizado por innumerables intentos vanidosos de demostrar que podíamos beber como otras personas.

4. ¿Cuál es la gran obsesión de todos los adictos al sexo?

La idea de que de alguna manera, algún día controlará y disfrutará de su bebida es la gran obsesión de todo bebedor anormal.

5. ¿Qué es asombroso en la vida de un adicto al sexo?

La persistencia de esta ilusión es asombrosa.

6. ¿Dónde nos lleva la obsesión o la ilusión a muchos de nosotros, de hecho, la mayoría de nosotros?

Muchos lo persiguen en las puertas de la locura o la muerte.

(P)

7. ¿Qué aprendimos que es absolutamente necesario para el éxito en la sobriedad?

Aprendimos que teníamos que admitir plenamente a nosotros mismos que éramos alcohólicos.

8. ¿Por qué es esto tan importante?

Este es el primer paso en la recuperación

Comentario: Hasta que el problema se entienda por completo, la solución estará fuera de su alcance.

9. Al igual que la obsesión y la ilusión, ¿qué debe pasar con la ilusión?

La ilusión de que somos como otras personas, o en la actualidad puede ser, tiene que ser aplastada.

Comentario: Ahora se nos han dado tres términos más para "locura"; obsesión, ilusión y ilusión.

(P)

10. Una vez más, ¿cuál es el problema del adicto al sexo?

Los alcohólicos somos hombres y mujeres que hemos perdido la capacidad de controlar nuestra bebida.

11. ¿Qué sabemos?

Sabemos que ningún alcohólico de verdad recupera el control.

Comentario: Aquellos físicamente adictos al sexo pueden pero los verdaderos adictos al sexo nunca pueden.

12-a. ¿Qué hemos creído todos en ocasiones?

Todos sentíamos a veces que estábamos recuperando el control,

12-b. ¿Adónde nos llevó esto?

pero tales intervalos -generalmente breves- fueron inevitablemente seguidos por un control aún menor, lo que llevó en el tiempo a una desmoralización lamentable e incomprensible.

Pregunta retórica: Cuando hablamos de un "fondo", ¿es un conjunto de eventos externos o un solo evento emocional dentro de cada uno de nosotros?

13. ¿De qué estamos convencidos?

Estamos convencidos de un hombre de que los alcohólicos de nuestro tipo están en las garras de una enfermedad progresiva.

14. ¿Se pondrá mejor?

Durante cualquier período considerable empeoramos, nunca mejoramos.

(P)

15-a. ¿Con quién nos comparamos?

Somos como hombres que han perdido sus piernas;

15-b. ¿Por qué?

nunca crecen nuevos.

16. ¿Qué tratamiento nos permitirá llegar a ser como otras personas en lo que se refiere al sexo egoísta?

Tampoco parece haber ningún tipo de tratamiento que haga que los alcohólicos de nuestra clase como otros hombres.

(Página 31)

1. ¿Cuántos remedios hemos probado?

Hemos probado todos los remedios imaginables.

2-a. ¿Algunos de nosotros hemos encontrado lo que creíamos que es la recuperación?

En algunos casos ha habido una breve recuperación,

2-b. ¿Qué siempre siguió a esta nueva esperanza encontrada?

seguido siempre por una recaída aún peor.

3. ¿En qué están de acuerdo los médicos expertos?

Los médicos que están familiarizados con el alcoholismo están de acuerdo en que no existe tal cosa como hacer un bebedor normal de un alcohólico.

4. ¿La ciencia ha sido capaz de llegar a algunas píldoras que nos arreglarán?

La ciencia puede que algún día lo logre esto, pero aún no lo ha hecho.

Comentario: A lo largo de los años, ha habido varias drogas que iban a ser una cura segura para el alcoholismo. El primero fue el LSD. Luego vino Librium. Luego vino Valium y ahora la solución es Zanax. Cada hombre hizo "solución" para el alcoholismo ha creado otra beca de Doce Pasos.

(P)

5. A pesar de todo lo que podemos decir, ¿qué no va a pasar?

A pesar de todo lo que podemos decir, muchos de los que son alcohólicos de verdad no van a creer que están en esa clase.

6. ¿Qué tratamos de demostrar y cómo intentamos probarlo?

Por toda forma de autoengaño y experimentación, tratarán de probarse a sí mismos excepciones a la regla, por lo tanto no alcohólicos.

7. ¿Qué le haremos al adicto al sexo que aprende a actuar con responsabilidad?

Si alguien que está mostrando incapacidad para controlar su bebida puede hacer lo correcto y beber como un caballero, nuestros sombreros se van a él

8. ¿Qué sabe el cielo?

¡Dios sabe, nos hemos esforzado lo suficiente y el tiempo suficiente para beber como los demás!

(P)

9a. ¿Qué hacen los alcohólicos para tratar de controlar su bebida? (Leer hasta el guión)

Estos son algunos de los métodos que hemos probado: Beber sólo cerveza, limitar el número de bebidas, nunca beber solo, nunca beber por la mañana, beber sólo en casa, nunca tenerla en la casa, nunca beber durante el horario comercial, beber sólo en fiestas, cambiar de whisky a brandy, beber sólo vinos naturales, aceptar renunciar si alguna vez borracho en el trabajo , hacer un viaje, no hacer un viaje, jurar para siempre (con y sin un juramento solemne), hacer más ejercicio físico, leer libros inspiradores, ir a granjas de salud y sanatorios, aceptar el compromiso voluntario con los asilos –

Nota: Haz una lista de las cosas que has hecho para tratar de cambiar los resultados de tu actuación. Publíquelo donde pueda verlo con frecuencia.

9-b. ¿Las cosas mencionadas en este párrafo abarcaron todas las ideas ingeniosas que teníamos?

podríamos aumentar la lista ad infinitum.

(P)

10-a. ¿Qué es lo que no nos gusta hacer?

No nos gusta pronunciar a ningún individuo como alcohólico

10-b. Pero, ¿qué puede hacer una persona?

pero puedes diagnosticarte rápidamente.

11. ¿Cómo sugerimos probar el fenómeno del antojo?

Acércase al bar más cercano y pruebe un poco de bebida controlada.

12. ¿Qué quieren decir con actuar controlado?

Trate de beber y deténgase abruptamente.

13. ¿Cuántas veces debe probar esta prueba?

Pruébalo más de una vez.

Página (32)

1. ¿Cuándo sabrá el verdadero adicto al sexo si es uno de nosotros?

No tomará mucho tiempo para que usted decida, si usted es honesto con usted mismo al respecto.

2. ¿Qué precio se puede pagar para saber la verdad?

Puede valer la pena un mal caso de nerviosismo si usted obtiene un conocimiento completo de su condición.

(P)

3. ¿Qué creen la mayoría de los adictos al sexo, aunque no haya manera de probarlo?

Aunque no hay manera de probarlo, creemos que al principio de nuestras carreras de bebidas la mayoría de nosotros podría haber dejado de beber.

4. ¿Qué carecen estos verdaderos adictos al sexo que es esencial para el éxito en la sobriedad?

Pero la dificultad es que pocos alcohólicos tienen suficiente deseo de parar mientras todavía hay tiempo.

5. ¿Algunas personas tienen éxito en la abstinencia por su propia fuerza de voluntad? (2 frases)

Hemos oído hablar de algunos casos en los que las personas, que mostraron signos definitivos de alcoholismo, pudieron detenerse durante un largo período debido a un deseo abrumador de hacerlo. Aquí hay uno.

(P)

Comentario: Estudie cuidadosamente la historia del "hombre de treinta años" y aprenda seis hechos importantes sobre esta cosa llamada alcoholismo. Esta historia se puede utilizar para ayudar al recién llegado a entender las dos partes del paso uno para que puedan admitir a su ser más íntimo que son adictos sexuales crónicos de la variedad desesperada.

6. ¿Qué clase de bebedor era el hombre de treinta?  
Un hombre de treinta años estaba bebiendo mucho.

7-a. ¿En qué estado estaba por la mañana?  
Estaba muy nervioso por la mañana después de estos combates

7-b. ¿Qué hizo para ocuparse de esa condición?  
y se calmó con más licor.

Nota: ¿Ha encontrado necesario actuar un poco por la mañana para empezar?

8-a. ¿Cuál era su objetivo?  
Era ambicioso para tener éxito en los negocios

8-b. ¿Qué lo estaba derrotando?  
pero vio que no llegaría a ninguna parte si bebía en absoluto.

9. ¿Por qué fue así?  
Una vez que empezó, no tenía el control de lo que fuera.

Pregunta retórica: Si no tenía control una vez que comenzó, ¿era impotente por el alcohol?

Pregunta retórica: ¿Encuentra alguna similitud con su actuación aquí?

10-a. ¿Qué decidió que realmente quería hacer?  
Se debió a que hasta que había tenido éxito en los negocios y se había retirado,

10-b. ¿Qué decidió no hacer?  
no tocaría otra gota.

Pregunta retórica: ¿Alguna vez has jurado salir?

11-a. ¿Qué clase de hombre era?  
Un hombre excepcional,

11-b. ¿Por qué era tan excepcional  
permaneció seco durante veinticinco años

Pregunta retórica: ¿Cuánto tiempo pudo manejar su decisión de abstenerse después de haber decidido no volver a actuar?

11-c. ¿Le pagó sus 25 años de sobriedad?

y se retiró a la edad de cincuenta y cinco años, después de una exitosa y feliz carrera empresarial.

Pregunta retórica: ¿Su vida fue inmanejable desde los 30 hasta los 55 años?

12. Una vez que se retiró, ¿qué creyó?

Luego fue víctima de la creencia que prácticamente todos los alcohólicos tienen - que su largo período de sobriedad y autodisciplina lo había calificado para beber como otros hombres.

13. Entonces, ¿qué hizo?

Salió sus zapatillas de alfombra y una botella.

Pregunta retórica: ¿Es el alcoholismo crónico una enfermedad del paciente, la "locura insidiosa?"

Pregunta retórica: ¿El alcoholismo seguía presente después de un período de 25 años de abstinencia?

Comentario: Nos dijeron que el alcoholismo es una enfermedad permanente.

14. Después de dos meses de beber, ¿su condición era mejor o peor de lo que había sido a los 30 años?

En dos meses estuvo en un hospital, perplejo y humillado.

Comentario: Nos dijeron que el alcoholismo es una enfermedad progresiva, si los alcohólicos siguen bebiendo o no.

15-a. ¿Trató de controlar su bebida?

Trató de regular su bebida por un tiempo,

15-b. ¿Qué tan bien lo hizo?

haciendo varios viajes al hospital mientras tanto.

16-a. ¿Qué medidas tomó?

Entonces, reuniendo todas sus fuerzas

16-b. ¿Decidió de nuevo hacer lo que había resultado tan exitoso a los 30 años?

intentó detenerse por completo

16-c. ¿Tuvo éxito en la gestión de esa decisión?

y se encontró con que no podía.

Comentario: Paciente, permanente y progresivo!!! Siempre estará ahí esperando y siempre empeorará, nunca mejor.

17. ¿De cuántas maneras trató realmente de detenerse y permanecer detenido?

Todos los medios para resolver su problema que el dinero podía comprar estaban a su disposición.

(Página 33)

1. ¿Cuántos intentos tuvieron éxito?

Cada intento fracasó.

2-a. ¿Estaba en buenas condiciones a los 55 años?

Aunque es un hombre robusto en la jubilación,

2-b. ¿Qué hizo para dejar de beber para siempre?

se deshizo pedazos rápidamente y murió en cuatro años.

Comentario: Esta es la forma en que la mayoría de los alcohólicos dejarán de beber. La desafortunada verdad es que muy pocos alcohólicos tendrán la oportunidad de sobrevivir al alcoholismo encontrando Alcohólicos Anónimos Y la gran mayoría de los que lo hacen no pondrán a prueba nuestro Programa. Ellos confiarán en la Comunidad y las reuniones en lugar del tiempo probado y experimentarán la certeza de aprender a vivir por los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. Cuando oímos de alguien que muere de adicción al sexo lo que más a menudo escuchamos es, "apuñalado por un proxeneta", "asaltado", "disparado por un cónyuge celoso", pero la mayoría de las veces lo que escuchamos es que alguien se ha suicidado.

(P)

4. ¿Hay una o más lecciones en esta historia?

Este caso contiene una poderosa lección.

5. ¿Qué creemos la mayoría de nosotros que él también creyó?

La mayoría de nosotros hemos creído que si nos mantuviéramos sobrios durante un largo tramo, a partir de entonces podríamos beber normalmente.

6. ¿Qué encontró cuando empezó a beber de nuevo?

Pero aquí hay un hombre que a los cincuenta y cinco años descubrió que estaba justo donde lo había dejado a los treinta años.

7. ¿Qué verdad hemos visto demostrar repetidamente?

Hemos visto la verdad demostrada una y otra vez: "Una vez alcohólico, siempre alcohólico".

8. Si podemos lograr mantenernos sobrios durante un período, ¿será mejor cuando empecemos de nuevo?

Comenzando a beber después de un período de sobriedad, estamos en poco tiempo tan malos como siempre.

Pregunta retórica: Si usted fue capaz de permanecer sobrio para un hechizo, ¿fue mejor o peor cuando comenzó a actuar de nuevo?

9. Si realmente queremos dejar de actuar para siempre, ¿cuál es una condición que debe cumplirse?

Si estamos planeando dejar de beber, no debe haber ninguna reserva de ningún tipo, ni ninguna idea al acecho de que algún día seremos inmunes al alcohol.

(P)

10. ¿Los jóvenes se inclinan a creer como lo hizo cuando tenía 30 años?

La experiencia de este hombre puede alentar a los jóvenes a pensar que pueden detenerse, como él lo hizo, por su propia voluntad.

11-a. ¿Muchos de los jóvenes tendrán éxito en la sobriedad autoimpuesta?

Dudamos si muchos de ellos pueden hacerlo,

11-b. ¿Realmente querrán los jóvenes parar para siempre?

porque ninguno querrá parar,

11-c. ¿Por qué no podrán parar aunque quieran?

y casi uno de ellos, debido al peculiar giro mental ya adquirido, se dará cuenta de que puede ganar.

12. ¿Qué descubrieron varios jóvenes?

Varios de nuestros miembros de nuestra multitud, hombres de treinta o menos años, habían estado bebiendo sólo unos pocos años, pero se encontraron tan indefensos como aquellos que habían estado bebiendo veinte años.

(P)

13-a. ¿La cantidad de tiempo que una persona pasa en su adicción tiene mucho que ver con la desesperanza de la enfermedad?

Para ser gravemente afectado, uno no necesariamente tiene que beber mucho tiempo

13-b. ¿Una persona tiene que actuar mucho y duro para convertirse en una adicta al sexo desesperada?

ni tomar las cantidades que algunos de nosotros tenemos.

14. ¿La adicción al sexo trata a las mujeres de manera diferente?

Esto es particularmente cierto para las mujeres.

15. ¿Qué se puede decir de las posibles adictas al sexo femenino?

Las alcohólicas potenciales a menudo se convierten en la cosa real y van más allá de la memoria en unos pocos años.

16. ¿Qué se sorprenden a ciertas personas que se entregan al sexo egoísta por aprender?

Ciertos bebedores, que se verían muy insultados si se les llama alcohólicos, se sorprenden de su incapacidad para detenerse.

17. ¿Qué verán aquellos de nosotros que estamos familiarizados con los síntomas de la adicción al sexo?

Nosotros, que estamos familiarizados con los síntomas, vemos un gran número de alcohólicos potenciales entre los jóvenes en todas partes.

(Página 34)

1. ¿Serán cabeza de toro?  
¡Pero trata de que lo vean!

(P)

(P)

2. Al mirar hacia atrás, ¿qué creemos?

Al mirar hacia atrás, sentimos que habíamos ido bebiendo muchos años más allá del punto en que podíamos renunciar a nuestro poder de voluntad.

3. ¿Cómo sugerimos probar la inmanejabilidad?

Si alguien pregunta si ha entrado en esta zona peligrosa, déjelo dejar el licor solo durante un año.

4. ¿Los adictos al sexo real tendrán éxito?

Si es un verdadero alcohólico y muy avanzado, hay escasa posibilidad de éxito.

5-a. ¿Podemos tener éxito en las primeras etapas de la enfermedad?

En los primeros días de nuestra bebida de vez en cuando permanecemos sobrios durante un año o más,

5-b. ¿Qué nos pasará más tarde?

volver a ser bebedores serios más tarde.

6. Aunque una persona es capaz de detenerse por un período, ¿cuál puede ser el caso?

Aunque usted puede ser capaz de detenerse por un período considerable, todavía puede ser un alcohólico potencial.

7. Si una persona no cumple con las pruebas, ¿probablemente le interesará el contenido de este libro?

Creemos que pocos, a quienes este libro atraerá, pueden permanecer secos como un año.

8. A pesar de que un verdadero adicto al sexo puede decidir renunciar durante un año, ¿cuán pronto volverán a actuar?

Algunos se emborracharán el día después de hacer sus resoluciones; la mayoría de ellos dentro de unas pocas semanas.

(P)

9. Si una persona no puede moderar sus comportamientos sexuales egoístas, ¿cuál es la pregunta?

Para aquellos que son incapaces de beber moderadamente la pregunta es cómo parar por completo.

10. ¿Qué estamos asumiendo?

Estamos asumiendo, por supuesto, que el lector desea parar.

11. ¿Qué determinará si una persona puede renunciar o no, para bien y para todos, sobre una base no espiritual?

El hecho de que esa persona pueda renunciar sobre una base no espiritual depende de la medida en que ya haya perdido el poder de elegir si beberá o no.

12. ¿Qué sentimos muchos de nosotros que tenemos?

Muchos de nosotros sentimos que teníamos mucho carácter.

13. ¿Cuál fue nuestro tremendo impulso?

Hubo un tremendo impulso de cesar para siempre.

14. ¿Qué tan exitosos fuimos?

Sin embargo, nos pareció imposible.

15-a. ¿Cuál es la característica realmente desconcertante de la adicción al sexo crónico?

Esta es la característica desconcertante del alcoholismo tal como lo conocemos - esta incapacidad absoluta para dejarlo en paz,

15-b. ¿No importa qué?

no importa cuán grande sea la necesidad o el deseo.

Comentario: Esta, por supuesto, es otra forma de indicar la segunda mitad del primer paso.

(P)

16. ¿Cuál es la pregunta planteada en este momento?

Entonces, ¿cómo ayudaremos a nuestros lectores a determinar, para su propia satisfacción, si son uno de nosotros?

17-a. ¿Qué será útil?

El experimento de dejar de fumar por un período de tiempo será útil,

17-b. ¿Creemos que podemos hacerlo mejor que eso ayudando a los lectores de este libro a determinar si son adictos al sexo crónicos?  
pero creemos que podemos prestar un servicio aún mayor a los enfermos alcohólicos y tal vez a la fraternidad médica.

(Página 35)

1-a. ¿Qué describiremos?

Así que vamos a describir algunos de los estados mentales que preceden a una recaída en la bebida,

1-b. ¿Por qué describir la condición mental?  
porque obviamente este es el quid del problema.

(P)

Comentario: Ahora se nos da la Tercera Prueba para determinar si somos alcohólicos reales y es estudiar este libro, El texto básico para Alcohólicos Anónimos. Es de lejos la manera más suave y fácil.

2. ¿Cuál es la pregunta en este momento?

¿Qué clase de pensamiento domina a un alcohólico que repite una y otra vez el experimento desesperado de la primera bebida?

Comentario: Consulte el primer párrafo de la página 30 para obtener la respuesta: "La idea de que de alguna manera, algún día....."

3. ¿En qué estado están los verdaderos amigos adictos al sexo y por qué? (resto del párrafo)  
Los amigos que han razonado con él después de una juerga que lo ha llevado al punto del divorcio o la bancarrota se desconcierto cuando entra directamente en un salón. ¿Por qué lo hace? ¿En qué está pensando?

Comentario: Para obtener respuestas al "por qué" y "qué", consulte de nuevo el primer párrafo de la página 30, lo mismo que la pregunta P) 2.

(P)

Comentario: A medida que estudiamos la historia de Jim, busca similitudes entre él y tú.

4. ¿Qué tipo de familia tenía Jim? (2 frases)

Nuestro primer ejemplo es un amigo al que llamaremos Jim. Este hombre tiene una esposa y una familia encantadoras.

5. ¿Qué había heredado?

Heredó una lucrativa agencia automovilística.

6. ¿Cómo fue su historial de guerra?

Tenía un encomiable historial de la Guerra Mundial.

7. ¿Era bueno en su profesión?

Es un buen vendedor.

8. ¿Era un maldecible?

A todo el mundo le gusta.

9-a. ¿Era un tonto?

Es un hombre inteligente,

9-b. ¿Era normal o anormal?

normal hasta donde podemos ver,

9-c. ¿A excepción de qué?

excepto por una disposición nerviosa.

10. ¿Cuándo empezó a beber?

No bebió hasta los treinta y cinco años.

11. ¿Le tomó mucho tiempo meterse en problemas con su bebida?

En pocos años se volvió tan violento cuando se embriagó que tuvo que ser cometido.

12. ¿Qué le pasó cuando dejó el tratamiento?

Al salir del asilo entró en contacto con nosotros.

(P)

13. ¿Qué dos cosas le dijeron los A.A.?

Le dijimos lo que sabíamos del alcoholismo y la respuesta que habíamos encontrado.

14. ¿Qué hizo?

Hizo un comienzo.

Pregunta retórica: ¿Qué podríamos asumir de esta declaración: "hacer un comienzo"?

15. ¿Qué sucedió como resultado de ese esfuerzo?

Su familia fue re-ensamblada, y comenzó a trabajar como vendedor para el negocio que había perdido a través de beber

16. ¿Qué no hizo?

Todo salió bien por un tiempo, pero no logró ampliar su vida espiritual.

Pregunta: ¿Cómo desarrollamos nuestra vida espiritual en Alcohólicos Anónimos?

Respuesta: Véase la página 14, última frase.

17. ¿Cuántas veces terminó borracho?

A su consternación, se encontró borracho media docena de veces en rápida sucesión.

18-a. ¿Cuántas veces fueron los alcohólicos recuperados a verlo?

En cada una de estas ocasiones trabajamos con él,

Pregunta retórica: Se emborrachó 6 veces. Ellos 12 Lo pisaron 6 veces. ¿No es este nuestro propósito principal?

18-b. ¿Qué hicieron los A.A.?

revisando cuidadosamente lo que había sucedido.

19. ¿En qué estaba de acuerdo con los A.A.?

Aceptó que era un verdadero alcohólico y en estado grave.

20. ¿Qué sabía que pasaría si bebía de nuevo?

Sabía que se enfrentaba a otro viaje al asilo si seguía adelante.

21. Aún más importante, ¿qué más sabía que pasaría?

Además, perdería a su familia por quien tenía un profundo afecto.

Pregunta retórica: Si usted pensó en lo que estaba en riesgo si actuó, ¿le impidió empezar?

(Página 36)

1. ¿Pero hizo qué?

Sin embargo, se emborrachó de nuevo.

2. ¿Qué hicieron los A.A.?

Le pedimos que nos dijera exactamente cómo sucedió.

3. ¿Cómo estaba Jim el martes por la mañana?

Esta es su historia: "Vine a trabajar el martes por la mañana.

Comentario: ¿Te preguntarías dónde estaba el lunes por la mañana? Muchos alcohólicos son malos con los lunes.

4. ¿Cuál fue la fuente de su irritación?

Recuerdo que me sentí irritado porque tenía que ser un vendedor por una preocupación que una vez poseía

5. ¿Habló con su jefe?

Tuve unas palabras con el jefe, pero nada serio.

6. ¿Qué decidió hacer?

Entonces decidí conducir al país y ver una de mis perspectivas para un coche.

7-a. En el camino, ¿qué pasó?

En el camino me sentí hambriento

7-b. Entonces, ¿qué hizo?  
así que me detuve en un lugar junto a la carretera donde tienen un bar.

8. ¿Se detuvo a tomar algo?  
No tenía intención de beber.

Comentario: Hay una tentación de creer que se estaba preparando para beber. No es así.

9. ¿Qué creía que haría?  
Sólo pensé en conseguir un sándwich.

10-a. ¿Qué más esperaba que encontrara?

También tenía la idea de que podría encontrar un cliente para un coche en este lugar,

Comentario: En la economía actual, es dudoso que un vendedor de autos vaya a buscar a un posible comprador de automóviles, pero esto fue durante la Gran Depresión. La gente tuvo la suerte de tener cualquier tipo de trabajo y la mayoría de ellos estaban desempleados. Bill era uno de los que no tenían una fuente de ingresos excepto lo que Lois ganaba. Bob estaba muerto. Si hubiera sido un período de prosperidad, Alcohólicos Anónimos no habría nacido.

10-b. ¿Este lugar era desconocido para él?  
que era familiar para yo había estado yendo a ella durante años.

11. ¿Se estaba preparando para un resbalón para detenerse allí?  
Había comido allí muchas veces durante los meses que estaba sobrio.

12. ¿Qué hizo después de sentarse?  
Me senté en una mesa y pedí un sándwich y un vaso de leche.

13. ¿Se le había pasado por la cabeza la idea de beber?  
Aún no se me ha pensado en beber.

14. Aparentemente todavía tenía hambre, así que ¿qué hizo?  
Pedí otro sándwich y decidí tomar otro vaso de leche.

(P)

15. ¿Qué pensamiento loco se le cruzó de repente por la cabeza?  
De repente se me cruzó por la mente que si me ponía una onza de whisky en mi leche no me dolería con el estómago lleno.

16. ¿Actuó con cordura con ese pensamiento demente?  
Pedí un whisky y lo vertí en la leche.

Nota: ¡Eso es UNO!

17-a. ¿Qué tenía?

Sentí vagamente que no estaba siendo demasiado inteligente,

17-b. ¿Qué pensamiento precedió a su decisión de tomar el primer trago?  
pero se sintió tranquilo mientras tomaba el whisky con el estómago lleno.

18. Entonces, ¿qué hizo?

El experimento fue tan bien que pedí otro whisky y lo vertí en más leche.

Nota: Eso es DOS!!

19. ¿Y entonces qué hizo?

Eso no parecía molestarme, así que intenté otro".

Nota: Son TRES!!!

Pregunta retórica: ¿Produjeron estas tres bebidas la reacción alérgica (ansia de más bebidas) que un alcohólico tiene al alcohol? Vamos a averiguarlo!!!

(P)

20. ¿Adónde le llevó esos tres tragos?

Así comenzó un viaje más al asilo para Jim.

21-a. ¿Qué se puso en riesgo tomando esas tres bebidas?

Aquí estaba la amenaza del compromiso, la pérdida de la familia y la posición,

21-b. ¿Qué más iba a experimentar como resultado de esta juerga?

por no decir nada de ese intenso sufrimiento mental y físico que beber siempre le causó.

22. ¿Sabía que era alcohólico?

Tenía mucho conocimiento sobre sí mismo como alcohólico.

23. ¿Qué pasó con todas las razones que tenía para no tomar el primer trago?

Sin embargo, todas las razones para no beber fueron fácilmente empujados a un lado en favor de la idea tonta que podía tomar

whisky si sólo lo mezcló con leche!

(Página 37)

(P)

1. ¿Cómo llamaríamos nosotros o cualquier otra persona a esta acción?

Cualquiera que sea la definición precisa de la palabra, llamamos a esta locura llana.

Comentario: Una vez más, vemos la verdadera locura del sexo crónico adicto que hace imposible que el verdadero adicto al sexo para manejar su deseo más ferviente de no volver a actuar de nuevo; la UNMANAGEABILIDAD de la adicción al sexo crónico.

2. ¿Qué otro término sería apropiado?

¿Cómo puede llamarse cualquier otra cosa esa falta de proporción de la capacidad de pensar bien?

(P)

3. ¿Nos parece que este tipo de cosas están muy lejos? (2 frases)

Puede que pienses que es un caso extremo. Para nosotros no es descabellado, porque este tipo de pensamiento ha sido característico de cada uno de nosotros.

4. ¿Algunos de nosotros hemos pensado más en las consecuencias que Jim?

A veces hemos reflexionado más que Jim sobre las consecuencias.

5-a. ¿Qué tiene de curioso el pensamiento del verdadero adicto al sexo?

Pero siempre hubo el curioso fenómeno mental que paralelamente a nuestro razonamiento sólido

5-b. ¿Qué sobrepasó nuestro razonamiento sonoro?

inevitablemente corrió alguna excusa locamente trivial para tomar el primer trago.

6. ¿Un razonamiento sólido nos impedirá empezar a actuar de nuevo?

Nuestro razonamiento sonoro no pudo mantenernos en control.

7. ¿Qué siempre gana?

La idea loca ganó.

8. ¿Qué nos preguntamos con seriedad y sinceridad?

Al día siguiente nos preguntábamos, con toda seriedad y sinceridad, cómo pudo haber sucedido.

(P)

9-a. ¿De vez en cuando decidimos ir a un atracón y luego ir a hacerlo?

En algunas circunstancias hemos salido deliberadamente a emborracharnos,

9-b. ¿Qué nos impulsa a hacer algo tan loco?

sentirnos justificados por el nerviosismo, la ira, la preocupación, la depresión, los celos o similares.

10. ¿Qué estamos obligados a admitir después de un atracón así?

Pero incluso en este tipo de comienzos estamos obligados a admitir que nuestra justificación para una juerga fue increíblemente insuficiente a la luz de lo que siempre sucedió.

11-a. ¿Qué entendemos cuando empezamos a actuar deliberadamente?

Ahora vemos que cuando comenzamos a beber deliberadamente, en lugar de casualmente,

11-b. En esta etapa de la enfermedad, ¿podemos imaginar cuáles serán las consecuencias cuando empecemos a actuar?

hubo poco pensamiento grave o eficaz durante el período de premeditación de cuáles podrían ser las terribles consecuencias.

(P)

Comentario: A medida que estudiamos la historia del jay-walker, busca las similitudes entre ese loco tonto y nosotros; el adicto al sexo crónico.

12. ¿Con quién comparan los primeros 100 nuestro comportamiento?

Nuestro comportamiento es tan absurdo e incomprensible con respecto a la primera bebida como el de un individuo con una pasión, digamos, por caminar.

13. ¿Qué es lo que realmente emocionó a este tipo?

Se emociona saltando frente a vehículos de rápido movimiento.

14-a. ¿Se estaba divirtiendo?

Se divierte durante unos años

14-b. ¿Sus acciones molestaron a sus amigos?

a pesar de las advertencias amistosas.

Pregunta retórica: ¿Tus travesuras sexuales molestaron a tus amigos?

15. ¿Cómo lo etiquetó la gente?

Hasta este punto lo etiqueta rías como un tipo tonto que tiene ideas extrañas de diversión.

(Página 38)

1. ¿Qué le pasó cuando se le acabó la suerte?

La suerte entonces lo abandona y se lesiona levemente varias veces seguidas.

2. Si fuera normal, ¿qué habría hecho en este momento?

Esperarías que él, si fuera normal, lo cortara.

Pregunta retórica: Si fueras una persona normal, ¿qué habrías hecho cuando tu actuación comienza a causarte problemas?

3. Pero como aparentemente no era normal, ¿qué le pasó después?

Actualmente es golpeado de nuevo y esta vez tiene un cráneo fracturado.

4. Dentro de una semana, ¿qué pasó?

Dentro de una semana después de salir del hospital, un carro de rápido movimiento se rompe el brazo.

5-a. Con esa mala suerte, ¿qué decidió hacer?

Te dice que ha decidido dejar de caminar para siempre,

Pregunta retórica: Después de algunas consecuencias bastante trágicas resultantes de su actuación, ¿qué decidió hacer?

5-b. ¿Cuáles fueron las consecuencias de su incapacidad para manejar esa decisión de renunciar para siempre?

pero en unas semanas se rompe las dos piernas.

Pregunta retórica: ¿Cuáles han sido las consecuencias de su incapacidad para manejar su decisión de renunciar para siempre?

(P)

6. ¿Continuó tratando de dejar de fumar?

A lo largo de los años esta conducta continúa, acompañada de sus continuas promesas de tener cuidado o de mantenerse fuera de las calles por completo.

Pregunta retórica: ¿Sigues tratando de dejar de fumar?

7-a. ¿Su problema le costó su trabajo?

Finalmente, ya no puede trabajar,

Pregunta retórica: ¿Tus travesuras sexuales te pusieron en peligro?

7-b. ¿Su problema le costó a su esposa?

su esposa se divorcia

Pregunta retórica: ¿Tu actuación amenazó tu matrimonio y, por lo tanto, potencialmente perdió a tu familia

7-c. ¿Lo hizo el tonto?

y es retenido.

Pregunta retórica: ¿Tu problema te hizo el tonto?

8. ¿Intentó todo lo que se le ocurrió para renunciar?

Intenta todos los medios conocidos para sacar la idea de jay-walking de su cabeza.

9. ¿Hasta dónde llegó tratando de encontrar una manera de dejar de caminar?

Se encierra en un manicomio, con la esperanza de arreglar sus caminos.

Pregunta retórica: ¿Hasta dónde has llegado para tratar de abstenerte por completo?

10. ¿Qué pasó el día que dejó la seguridad de la cerradura?

Pero el día que sale corre frente a un motor de bomberos, que le rompe la espalda.

Pregunta retórica: ¿Es esto paralelo a alguna experiencia que pudieras haber tenido?

11. ¿Qué etiqueta le pondrían a este tipo?

Un hombre así estaría loco, ¿no?

Pregunta retórica: ¿Cómo te etiquetaría la gente que te conoce?

(P)

12. ¿Es ridícula esta ilustración? (2 frases)

Puede pensar que nuestra ilustración es demasiado ridícula. ¿Pero lo es?

13. ¿Qué admitiremos los verdaderos adictos al sexo?

Nosotros, que hemos pasado por el escurridor, tenemos que admitir que si sustituimos el alcoholismo por jay-walking, la ilustración nos quedaría exactamente bien.

14. Tan inteligentes e inteligentes como somos, ¿qué admitimos honestamente?

Por muy inteligentes que hayamos sido en otros aspectos, donde el alcohol ha estado involucrado, hemos estado extrañamente locos.

15. ¿Es cierto o falso?

Es un lenguaje fuerte, pero ¿no es cierto?

(P)

16. ¿Qué piensan algunos adictos al sexo?

Algunos de ustedes están pensando: "Sí, lo que nos dice es verdad, pero no se aplica completamente.

17. Dado que hemos hecho un buen trabajo explicando la adicción desesperada y están llenos de autoconocimiento, ¿están seguros de que pueden manejar la decisión de mantenerse sobrios? (resto del párrafo)

Admitimos que tenemos algunos de estos síntomas, pero no hemos ido al extremo que ustedes, ni es probable que lo hagamos, porque nos entendemos tan bien después de lo que nos han dicho que tales cosas no pueden volver a suceder. No lo hemos perdido todo en la vida a través de la bebida y ciertamente no tenemos la intención de hacerlo. Gracias por la información."

(Página 39)

(P)

1. ¿Quién puede permanecer sobrio basado en el autoconocimiento?

Eso puede ser cierto para ciertas personas no alcohólicas que, aunque beben tontamente y en gran medida en la actualidad, son capaces de detenerse o moderarse, porque sus cerebros y cuerpos no han sido dañados como los nuestros.

2. ¿Qué tan bien puede el adicto al sexo real o potencial mantenerse alejado del sexo egoísta basado en el autoconocimiento?

Pero el alcohólico real o potencial, sin excepción, será absolutamente incapaz de dejar de beber sobre la base del autoconocimiento.

3. ¿Qué sentido queremos llevar a casa con el verdadero adicto al sexo? (2 frases)  
Este es un punto que queremos enfatizar y recalcar, para aplastar a casa a nuestros lectores alcohólicos, ya que se nos ha revelado por amarga experiencia. Tomemos otra ilustración.

(P)

Comentario: A medida que estudiamos la historia de Fred, de nuevo, busca las similitudes. Además, esta historia contiene un ejemplo de la llamada a pasos de 12 prefectos.

4. ¿Cuál era la profesión de Fred?  
Fred es socio de una conocida firma de contabilidad.

5-a. ¿Estaba en buena forma materialmente?  
Sus ingresos son buenos, tiene un buen hogar,

5-b. ¿Cómo fue su vida en casa?  
está felizmente casado y el padre de los hijos prometedores en edad universitaria.

6. ¿Qué tipo de personalidad tenía?  
Tiene una personalidad tan atractiva que se hace amigo de todos.

7. ¿Cómo estuvo su vida empresarial?  
Si alguna vez hubo un hombre de negocios exitoso, es Fred.

8. ¿Parecía ser una persona realmente normal, haciendo bien en todas las áreas de su vida?  
Para todas las apariencias es un individuo estable, bien equilibrado.

9. ¿Cuál fue su pequeño problema?  
Sin embargo, es alcohólico.

10-a. ¿Cuándo vio por primera vez a Fred?  
Vimos a Fred por primera vez hace un año

10-b. ¿Dónde lo conocieron?  
en un hospital

10-c. ¿Por qué dijo que estaba allí?  
donde había ido a recuperarse de un mal caso de nerviosismo.

11-a. ¿Había experimentado esto antes?  
Fue su primera experiencia de este tipo,

11-b. ¿Cómo se sintió al respecto?  
y estaba muy avergonzado de ello.

12-a. ¿Podría admitir que era alcohólico?

Lejos de admitir que era alcohólico,

12-b. ¿Qué racionalización se le ocurrió?

se dijo a sí mismo que vino al hospital a descansar los nervios.

13. ¿Qué trató el médico de impresionarle?

El médico insinuó fuertemente que podría ser peor de lo que se dio cuenta.

14. ¿Cómo estaban sus espíritus?

Durante unos días estuvo deprimido por su estado.

15. ¿Qué decisión tomó?

Se de lasmió a dejar de beber por completo.

16-a. ¿Tenía alguna duda de que podía manejar esa decisión?

Nunca se le ocurrió que tal vez no podía hacerlo

16-b. ¿Aparentemente tuvo éxito en todas las otras áreas de su vida?

a pesar de su carácter y de pie.

Preguntas retóricas: ¿Fue Bill W. exitoso en todas las otras áreas de su vida? ¿Tuviste éxito en todas las otras áreas de tu vida?

17-a. ¿Qué era lo que Fred no haría?

Fred no se creería un alcohólico,

17-b. ¿Qué no aceptaría Fred?

mucho menos aceptar un remedio espiritual para su problema.

18. ¿Qué le dijo la A.A.?

Le dijimos lo que sabíamos sobre el alcoholismo.

(Página 40)

1-a. ¿Expresó algún interés?

Estaba interesado

1-b. ¿A qué concedió?

y admitió que tenía algunos de los síntomas,

1-c. Pero, ¿de qué estaba muy lejos?

pero estaba muy lejos de admitir que no podía hacer nada al respecto él mismo.

2. Con la humillación que había experimentado y el conocimiento que los A.A. le habían dado, ¿qué estaba seguro de que podía hacer?

Estaba seguro de que esta experiencia humillante, más el conocimiento que había adquirido, lo mantendría sobrio el resto de su vida.

3. ¿Qué creía Fred que lo arreglaría?

El autoconocimiento lo arreglaría.

(P)

4. Un año después, ¿qué le dijeron a los A.A.? (2 frases)

No oímos más de Fred por un tiempo. Un día nos dijeron que estaba de vuelta en el hospital.

5. ¿En qué condiciones estaba?

Esta vez estuvo bastante tembloroso.

6. ¿Quién fue el que indicó que quería ver?

Pronto indicó que estaba ansioso por vernos.

Pregunta retórica: ¿Indicaría esto que había pagado el precio de la admisión; que había desarrollado un deseo de dejar de beber?

7. ¿Cuál fue su excusa para beber?

La historia que contó es muy instructiva, porque aquí estaba un tipo absolutamente convencido de que tenía que dejar de beber, que no tenía excusa para beber, que exhibió un espléndido juicio y determinación en todas sus otras preocupaciones, sin embargo, estaba de espaldas sin embargo.

(P)

8-a. ¿Con qué estaba impresionado?

Déjenlo contarles al respecto: "Me impresionó mucho lo que ustedes dijeron sobre el alcoholismo,

8-b. ¿Qué no creyó?

y francamente no creía que sería posible para mí beber de nuevo.

9-a. ¿Qué ideas le impresionaron más?

Aprecié más bien sus ideas sobre la locura sutil que precede a la primera bebida,

Comentario: Recuerden, los A.A. sólo le hablaron de la enfermedad del alcoholismo y se aterren con la sutil locura que precede a la primera bebida; la mente alcohólica. No habían hecho ninguna mención de la Solución que habían encontrado.

9-b. ¿De qué confiaba?

pero estaba seguro de que no podía pasarme después de lo que había aprendido.

10. ¿Cuál era su razonamiento?

Yo razoné que no estaba tan avanzado como la mayoría de ustedes, que por lo general había tenido éxito en lamer mis otros problemas personales, y que por lo tanto tendría éxito donde ustedes fracasaron.

11. ¿Por qué se sintió seguro de que podía manejar su decisión de no volver a beber?  
Sentí que tenía todo el derecho a ser seguro de sí mismo, que sólo se trataría de ejercer mi poder de voluntad y mantenerme en guardia.

(P)

12-a. En ese estado de ánimo, ¿qué hizo?  
"En este estado de ánimo, me fui por mi negocio

12-b. ¿Cómo va todo?  
y por un tiempo todo estaba bien.

13-a. ¿Con qué no tenía problemas?  
No tuve problemas para rechazar las bebidas,

13-b. ¿Qué comenzó a preguntarse su mente alcohólica?  
y comenzó a preguntarse si no había estado haciendo un trabajo demasiado duro de un asunto simple.

Comentario: Este es el equivalente a la mente de un adicto al sexo crónico creyendo que el dueño de esa mente puede ponerse sobrio sin tomar los pasos. Eso sólo ir a las reuniones es suficiente y luego creer que incluso las reuniones son innecesarias. Ese es el momento en que comenzamos el pensamiento adictivo. Pueden pasar meses o años antes de que nos ocurramos. A continuación, la actuación hacia fuera; luego la juerga, etc.

14. ¿Adónde salió de negocios?  
Un día fui a Washington a presentar algunas pruebas contables a una oficina del gobierno.

(Página 41)

1. ¿Fue esta una nueva experiencia para él?  
Había estado fuera de la ciudad antes durante este período de sequía en particular, así que no había nada nuevo en eso.

2. ¿Cómo se sintió físicamente?  
Físicamente, me sentí bien.

3. ¿Qué problemas o preocupaciones tuvo?  
Tampoco tuve problemas o preocupaciones apremiantes.

4. ¿Cómo fue su negocio en Washington?

Mi negocio salió bien, estaba contento y sabía que mis socios también lo estarían.

5. ¿Qué clase de día había sido?

Era el final de un día perfecto, no una nube en el horizonte.

Comentario: La mente adicta al sexo nos seducirá para iniciar nuestro comportamiento sexual egoísta incluso cuando todo va súper bien.

(P)

6. ¿Qué hizo después de completar su negocio del día?

"Fui a mi hotel y me vestí tranquilamente para la cena.

7. Al entrar en el comedor, ¿qué pensamiento loco tenía? (3 frases)

Al cruzar el umbral del comedor, me vino a la mente que sería bueno tomar un par de cócteles con la cena. Eso fue todo. Nada más.

8. ¿Cómo actuó con ese pensamiento demente?

Pedí un cóctel y mi comida.

Nota: ¡Eso es UNO!

9. ¿Qué hizo entonces?

Luego pedí otro cóctel.

Nota: Eso es DOS!!

10. ¿Cenaba y luego qué?

Después de cenar decidí dar un paseo.

11. Después de regresar al hotel, ¿qué hizo?

Cuando regresé al hotel me pareció que una bola alta estaría bien antes de ir a la cama, así que entré en el bar y tuve uno.

Nota: Son TRES!!!

12. ¿Recuerda qué después de la tercera bebida?

Recuerdo haber tenido varios más esa noche y mucho a la mañana siguiente.

13-a. Entonces tuvo un recuerdo sombrío de qué?

Tengo un recuerdo sombrío de estar en un avión con destino a Nueva York

13-b. ¿Con quién se aectó en el campo de aterrizaje?

y de encontrar un conductor de taxi amistoso en el campo de aterrizaje en lugar de mi esposa.

14. ¿Qué hicieron y durante cuánto tiempo?

El conductor me escoltó durante varios días.

15. ¿Qué recordaba de todo esto?

Sé poco de dónde fui o lo que dije e hice.

Pregunta retórica: ¿Ha tenido experiencias similares; ¿Apagones?

16. ¿Dónde terminó y con qué?

Luego vino el hospital con insoportable sufrimiento mental y físico.

Pregunta retórica: ¿Has sufrido insoportablemente después de una juerga?

(P)

17. Tan pronto como su mente se despejó, ¿qué hizo?

"Tan pronto como recuperé mi capacidad de pensar, fui cuidadosamente esa noche en Washington.

18. ¿Se había resistido a la primera bebida?

No sólo había estado desprevenido, sino que no había peleado nada contra el primer trago.

19. ¿Era consciente del hecho de que había bebido?

Esta vez no había pensado en las consecuencias en absoluto.

Pregunta y comentario retórico: ¿Alguna vez te has encontrado actuando y no podías recordar dónde estabas o qué estabas haciendo cuando empezaste? Si no has tenido esa experiencia y estás en un estudio de grupo, pregúntales cuántos se han encontrado actuando pero no podían recordar dónde estaban ni qué estaban haciendo cuando empezaron.

20. ¿Cómo estaba bebiendo?

Había comenzado a beber tan descuidadamente como si los cócteles eran ginger ale.

21. ¿Qué recordaba sus amigos de A.A. habían profetizado?

Ahora recordaba lo que mis amigos alcohólicos me habían dicho, cómo profetizaron que si tenía una mente alcohólica, el tiempo y el lugar vendrían - bebería de nuevo.

Pregunta retórica: ¿Tenían razón en su profecía? Cuando se nos da la

oportunidad de hacer una llamada de Doce Pasos a un adicto al sexo, habiendo hablado sólo sobre la adicción al sexo y nuestras experiencias mientras actúa, y la perspectiva no indica que se han rendido a la realidad de su problema, dejarlos con este pensamiento. "Tal vez realmente no tienes un problema serio con el sexo adictivo. Tal vez usted puede manejar esto por su cuenta ahora que usted tiene una imagen bastante buena de lo que la adicción al sexo realmente es, pero si usted tiene un SEX ADDICT MIND, usted actuará de nuevo. Aquí está mi número de teléfono en caso de que alguna vez quiera llamarme en el futuro.

(Página 42)

1. ¿Qué dijeron que pasaría a pesar de su determinación de no beber?

Habían dicho que, aunque levanté una defensa, un día cedería ante alguna razón trivial para tomar una copa.

2. ¿Qué tan bien le sirvió su autoconocimiento?

Bueno, eso sucedió y más, porque lo que había aprendido del alcoholismo no se me ocurrió en absoluto.

3. De esta experiencia, ¿qué llegó a saber?

Desde ese momento supe que tenía una mente alcohólica.

Comentario: Recordó su profecía y ahora sabía que tenía un problema con el que necesitaba ayuda.

4. ¿Qué aprendió acerca del autoconocimiento y la fuerza de voluntad?

Ví que el poder de la voluntad y el autoconocimiento no ayudarían en esos extraños puntos en blanco mentales.

5. ¿Qué más llegó a entender?

Nunca había sido capaz de entender a la gente que dijo que un problema los había derrotado irremediablemente.

6. ¿Cómo le afectó el conocimiento recién adquirido? (2 frases)

Lo supe entonces. Fue un golpe aplastante.

Comentario: "Aprendimos que teníamos que conceder plenamente a nosotros mismos más íntimos que éramos alcohólicos. Es el primer paso en la recuperación." pg 30

(P)

7. ¿Quién vino a verlo?

"Dos de los miembros de Alcohólicos Anónimos vinieron a verme.

8-a. ¿Qué fue lo primero que hicieron?

Sonrieron,

Comentario: Lo haremos siempre.

8-b. ¿Qué pensó Fred de lo que hicieron?

que no me gustaba tanto,

Comentario: Lo harán siempre.

8-c. ¿Qué dos preguntas le hicieron a Fred?

y luego me preguntó si me creía alcohólico y si realmente me lamía esta vez.

9. ¿A qué concedió?

Tuve que aceptar ambas proposiciones.

10. ¿Qué amontonaron sobre él? (2 frases)

Me amontonaron montones de pruebas en el sentido de que una mentalidad alcohólica, como la que había exhibido en Washington, era una condición desesperada. Citaron casos por su propia experiencia por docena.

Comentario: Todavía no estaban listos para dejarlo subir. Querían asegurarse de que estaba completamente convencido de que estaba desesperado.

11. ¿Qué hizo esto por él?

Este proceso acabó con el último parpadeo de la convicción de que podía hacer el trabajo yo mismo.

(P)

12. Una vez que admitió la derrota, ¿qué le dijeron?

"Luego esbozaron la respuesta espiritual y el programa de acción que un centenar de ellos habían seguido con éxito.

Comentario: Sólo después de que admitió la derrota completa estaban dispuestos a dejarlo entrar en nuestra Solución espiritual. Así es como debería ser. Nunca debemos entrar en la Solución hasta que nos hayamos hecho ver que nuestra perspectiva está completamente derrotada. Recuerda, Bill estaba listo para hacer cualquier cosa para evitar la muerte o la locura cerebral húmeda cuando Ebby apareció, 2 meses sobrio, y le dio a Bill alguna esperanza de que tal vez no tenga que morir borracho después de todo. Pero entonces Ebby mencionó a Dios y Bill fue apagado con la idea y continuó bebiendo hasta que pensó que iba a morir de un ataque al corazón durante los DT. Después de que Bill dejó Town's Hospital, dedicó una parte de casi todos los días a buscar un bebedor serio. Des hizo que todos hablara de su solución. No les contó sobre la desesperanza científica del alcoholismo. La primera vez que lo intentó de la manera en que el Dr. Silkworth le describió el alcoholismo fue cuando estaba sentado frente a un prominente cirujano en Akron, Ohio. El Dr. Bob estaba dispuesto a dejar que este rummy de Nueva York tuviera sólo 15 minutos de su tiempo, pero Bill cambió su enfoque, describió el alcoholismo como el Dr. Silkworth le había descrito los 15 minutos durados 15 años para el Dr. Bob, 36 años para Bill y estamos aquí porque Bill le dio al buen Doctor un caso asesino de alcoholismo.

13. ¿Tuvo dificultades para aceptar el concepto del programa?

Aunque yo había sido sólo un eclesiástico nominal, sus propuestas no eran, intelectualmente, difíciles de tragar.

14. ¿Cómo se sintió al poner los conceptos en acción?

Pero el programa de acción, aunque totalmente sensato, era bastante drástico.

15. ¿Qué tendría que hacer?

Significaba que tendría que tirar varias concepciones de por vida por la ventana.

16. ¿Iba a ser fácil?

Eso no fue fácil.

17. ¿Qué le sucedió a Fred tan pronto como se defendió a adoptar el programa?

Pero en el momento en que decidí seguir adelante con el proceso, tuve la curiosa sensación de que mi condición alcohólica se aliviaba, como de hecho resultó ser.

(P)

18. ¿Qué más, de una naturaleza muy importante, descubrió?

"Tan importante fue el descubrimiento de que los principios espirituales resolverían todos mis problemas.

(Página 43)

1. ¿Qué clase de vida le trajo su decisión?

Desde entonces he sido llevado a una forma de vivir infinitamente más satisfactoria y, espero, más útil que la vida que viví antes.

2-a. ¿Cómo era su antigua vida?

Mi vieja forma de vida no era de ninguna manera una mala,

2-b. ¿Por qué no cambiaría?

pero no cambiaría sus mejores momentos por lo peor que tengo ahora.

3. ¿Le hubiera gustado volver a su antigua forma de vida?

Yo no volvería a ella, incluso si pudiera.

Comentario: ¿Es esto un fuerte respaldo a la vida producida por vivir nuestra vida de acuerdo con las direcciones que el 100 100 preparó para nosotros? Como esto es Prometido, ¿por qué alguien se negaría a ponerlo a prueba? No puede suceder con sólo ir a las reuniones. Sólo se puede experimentar si hacemos lo que hicieron y el Libro Grande nos da instrucciones claras que no fallarán.

(P)

4. ¿Qué hace la historia de Fred?

La historia de Fred habla por sí sola.

5. ¿Cuáles son nuestras esperanzas?

Esperamos que le gusten miles como él.

6. ¿Había sufrido gravemente de alcoholismo?

Había sentido sólo el primer mordisqueo del escurridor.

7. ¿La mayoría de los adictos al sexo se bajan tan fácilmente?

La mayoría de los alcohólicos tienen que estar muy destrozados antes de que realmente comiencen a resolver sus problemas.

(P)

8. ¿Cómo se sienten muchos médicos y psiquiatras acerca de nuestras conclusiones?  
Muchos médicos y psiquiatras están de acuerdo con nuestras conclusiones.

9. ¿Qué dijo uno de esos profesionales? (el resto del párrafo)

Uno de estos hombres, miembro del personal de un hospital de renombre mundial, recientemente hizo esta declaración a algunos de nosotros: "Lo que usted dice acerca de la desesperanza general de la difícil situación del alcohólico promedio es, en mi opinión, correcto. En cuanto a dos de ustedes, cuyas historias he oído, no hay duda en mi mente de que estaban 100% desesperanzados, aparte de la ayuda divina. Si se hubieran ofrecido como pacientes en este hospital, no los habría tomado si hubiera podido evitarlo. La gente como tú es demasiado desgarradora. Aunque no soy una persona religiosa, tengo un profundo respeto por el enfoque espiritual en casos como el suyo. En la mayoría de los casos, prácticamente no hay otra solución".

(P)

10. Una vez más, ¿qué?

Una vez más: El alcohólico en ciertos momentos no tiene una defensa mental efectiva contra la primera bebida.

11. ¿Pueden los seres humanos proporcionar al adicto al sexo una defensa de la próxima tentación del sexo egoísta?

Excepto en algunos casos raros, ni él ni ningún otro ser humano puede proporcionar tal defensa.

12. ¿Cuál es la única defensa de un adicto al sexo?

Su defensa debe provenir de un Poder Superior.

Pregunta retórica: ¿Es este un programa de autoayuda?